Natuur op Verwijzing

Haio: MORTIER DE BORGER Lotte , U.A.
Promotor: KEUNE Hans , U.A.
Praktijkopleider: DECLERCK Kristof , SCHMITZ Gertjan , VANDECASTEELE Lise , Vandenabeele Tine

Context: Een groeiende hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek toont aan dat blootstelling aan de natuur verscheidene positieve effecten heeft op de gezondheid. Het kan bijdragen aan een verlaging van de bloeddruk, hartslag, stresshormonen en suiker in het bloed. Anderzijds kan het de psychische gezondheid stimuleren via een verbetering van het gemoed, de weerbaarheid en de concentratie. In de huisartsenpraktijk worden vele problemen gezien rond deze topics en is het vinden van oplossingen of behandeling vaak een uitdaging. Extra handvaten zijn hier zeer welkom. De natuur zou hier een rol bij kunnen spelen, de vraag is hoe we dit als huisarts kunnen faciliteren. Want door meer patiënten in het groen te laten bewegen, valt er ongetwijfeld nog veel gezondheidswinst te boeken.

Onderzoeksvraag: Hoe als huisarts je patiënt verwijzen naar de natuur door middel van een ‘Groen Voorschrift’ met als doel hun gezondheid te verbeteren?

Methode: In de literatuur werd verkend hoe zo’n Groen Voorschrift er zou kunnen uitzien. Vervolgens werd er een verwijsprotocol opgesteld en uitgetest in twee Huisartsenpraktijken in Antwerpen. Patiënten (met chronische aandoeningen of psychische moeilijkheden) kregen tijdens de consultatie uitleg over de mogelijk positieve effecten van natuurblootstelling op hun gezondheid. Ook kregen ze een informatiefoldertje, een plannetje met de groene zones in de buurt, een papieren voorschrift en een logboekje. Ze werden geadviseerd om de natuur te bezoeken aan een frequentie van vier keer een half uur per week of twee uur in totaal per week. Zowel wandelen, sporten als zitten op een bankje zijn hiervoor goede activiteiten, zolang de patiënt maar enige aandacht kan besteden aan zijn omgeving. Na vier weken werd er met de deelnemers een evaluatiegesprek gevoerd waarbij gepeild werd naar hun ervaringen.

Resultaten: Er werden 33 patiënten geïncludeerd waarvan er 30 de natuur bezochten, 16 hiervan voldeden aan het opgestelde voorschrift. Het advies van de arts was hierbij een duidelijk motivator en patiënten waardeerden de gegeven informatie over het effect op hun gezondheid. De overgrote meerderheid bezocht in kader van het voorschrift frequenter de natuur dan ze voordien deden en ze deden dit meer bewust. Verschillende factoren in omgeving en context van patiënten zijn van invloed: de afstand tot groen, de weersomstandigheden en de beschikbare tijd waren de belangrijkste beïnvloedende factoren. Het maken van een planning was ondersteunend. In het begin moest er door sommigen een weerstand overwonnen worden om te vertrekken naar de natuur, maar naarmate men vaker ging, werden de ervaringen rijker en kregen de natuurbezoeken meer betekenis. Dit leidde tot meer bewuste aandacht voor de omgeving en appreciatie van fauna, flora en stilte. Deelnemers kregen het gevoel helderder te kunnen nadenken, minder te piekeren en even het hoofd te kunnen leegmaken. De natuurbezoeken riepen positieve gevoelens op en verminderden angst en woede. Deelnemers ervaarden er rust en ontspanning, maar kregen er eveneens meer energie, minder fysieke klachten en een verbeterde nachtrust van. Daarnaast voelde men er verwondering, kon men er dingen gemakkelijker loslaten, haalde men kracht en hoop uit de bezoeken en ervoer men een zekere verbondenheid met de natuur. Patiënten voelden zich terug meer in balans, hadden het gevoel dat de wandelingen hen hadden geholpen en vooral dat ze een positief effect hadden op hun gezondheid.

Conclusie: Als huisarts je patiënten met een Groen Voorschrift adviseren meer de natuur te bezoeken is effectief en wordt positief ervaren door de patiënt. Met deze eenvoudige interventie wordt de gezondheid bevorderd op een manier die patiëntgericht, goedkoop en universeel in taal en cultuur is. Het kan zowel preventief als helend werken en kan bijdragen aan de verlichting van zowel psychische als lichamelijke klachten. De rol van huisarts is ideaal om dit te promoten. Huisartsen zijn voor patiënten een betrouwbare bron van wetenschappelijk advies en moeten zorgen voor kwaliteitsvolle en toegankelijke gezondheidszorg. Het opstarten van Groene Voorschriften past perfect in dit plaatje. Het is absoluut wenselijk dat dit concept nog verder onderzocht, uitgewerkt en breder geïmplementeerd wordt.